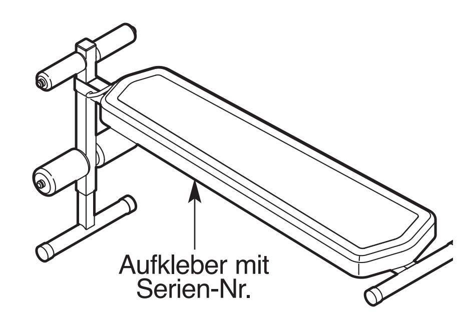
WEIDER® 130 TC

Modell-Nr. WEEVBE3909.0
Serien-Nr. ___________________

Schreiben Sie die Seriennummer in den oben dafür freigehaltenen Platz, falls sie in Zukunft gebraucht werden sollte.



BEDIENUNGSANLEITUNG

FRAGEN?

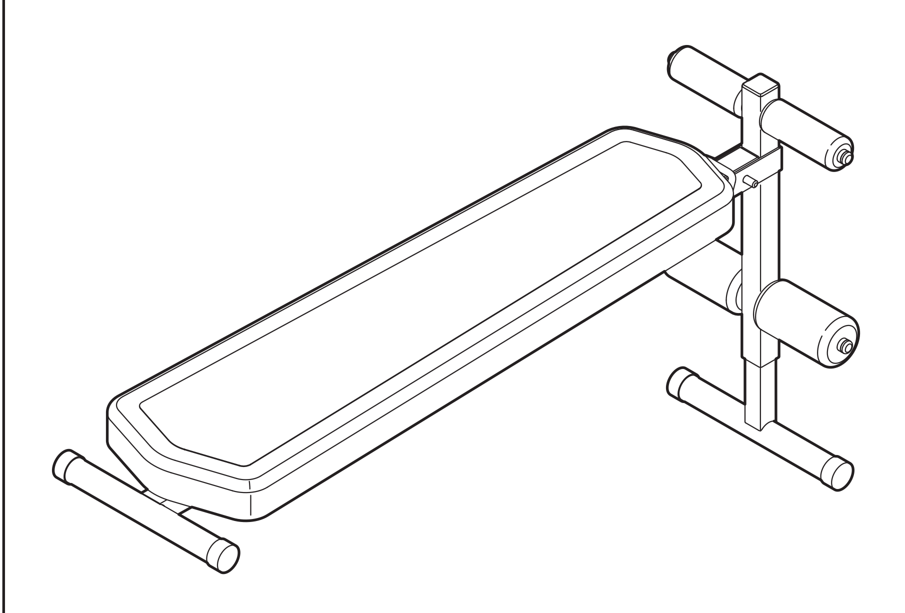
Als Hersteller verpflichten wir uns zur vollkommenen Zufriedenstellung unserer Kunden. Falls Sie irgendwelche Fragen haben oder falls Teile fehlen, rufen Sie bitte an.

01805 231 244

Unsere Bürozeiten sind von 10.00 bis 15.00 Uhr.

E-mail:
csgermany@iconeurope.com

Unsere Website:
www.iconsupport.eu



⚠VORSICHT

Lesen Sie bitte aufmerksam alle Anleitungen, bevor Sie dieses Gerät in Betrieb nehmen. Heben Sie diese Anleit-ung für späteren Gebrauch auf.

www.iconeurope.com

INHALTVERZEICHNIS

WARNUNGSAUFKLEBER ANBRINGEN

Die hier abgebildeten Warnungsaufkleber wurden an den angezeigten Stellen angebracht. **Sollte ein Aufkleber fehlen oder unlesbar sein, kontaktieren Sie den Kundendienst auf der Vorderseite dieser Bedienungsanleitung, um einen kostenlosen Ersatzaufkleber anzufordern. Kleben Sie den Aufkleber dann an die angezeigte Stelle.** Anmerkung: Die Aufkleber sind nicht unbedingt in wahrer Größe abgebildet.

WARNUNG

Benutzergewicht max. (113 kg.)
Gewichtsablage max. (50 kg.)
Beinhebel max. (22 kg.)
Gewichtsträger max. (50 kg.)
Fliegende Bewegung pro Arm max. (13 kg.)

Produkt bietet evtl. nicht alle angegebenen Übungen.

WARNUNG

- Falscher Gebrauch dieses Geräts kann ernsthafte Verletzungen verursachen.
- Lesen Sie vor Gebrauch die Bedienungsanleitung und beachten Sie alle Warnungen und Anleitungen.
- Erlauben Sie Kindern nicht, auf dem Gerät oder in seiner direkten Umgebung zu spielen.
- Halten Sie Körper, Kleidung und Haare von allen sich bewegenden Teilen fern.
- Sollte der Warnungsaufkleber beschädigt oder unleserlich sein, oder fehlen, ersetzen Sie ihn.

WICHTIGE VORSICHTSMAßNAHMEN

⚠ WARNUNG: Um ernsthafte Verletzungen zu vermeiden, lesen Sie alle wichtigen Vorsichtsmaßnahmen und Instruktionen in dieser Bedienungsanleitung, sowie alle Warnungen, die auf der Bank angebracht wurden, bevor Sie die Hantelbank verwenden. ICON übernimmt keinerlei Verantwortung für Personen- oder Sachschäden, die durch die Verwendung dieses Produktes entstehen.

1. **Bevor man irgendein Sportprogramm beginnt, soll man seinen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Person über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.**
2. **Lesen Sie alle Anleitungen in dieser Bedienungsanleitung sowie alle Warnungen, die auf der Bank angebracht wurden, bevor Sie die Bank verwenden.**
3. **Der Besitzer des Geräts ist dafür verantwortlich, alle Benutzer über alle Vorsichtsmaßnahmen zu informieren.**
4. **Diese Bank ist nur zum Hausgebrauch zugelassen. Verwenden Sie diese Bank nicht in kommerziellem, verpachtetem oder institutionellem Rahmen.**
5. **Die Bank soll im Haus aufbewahrt werden, geschützt von Feuchtigkeit und Staub. Stellen Sie die Bank auf eine gerade Unterfläche. Legen Sie zum Schutz des Bodens oder des Teppichs eine Matte unter die Bank. Man muss um die Bank herum genügend Platz lassen, um bequem auf- und absteigen und die Bank benutzen zu können.**
6. **Kinder unter 12 Jahren und Haustiere sollten immer von der Bank ferngehalten werden.**
7. **Überprüfen Sie alle Teile regelmäßig und ziehen Sie sie nach, wenn notwendig. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort.**
8. **Halten Sie Hände und Füße von beweglichen Teilen fern.**
9. **Tragen Sie zum Schutz der Füße immer Sportschuhe.**
10. **Die Bank ist auf ein maximales Benutzergewicht von 113 kg (226 Pfund) zugelassen. Diese Bank ist nicht dazu konzipiert, mit Hanteln verwendet zu werden.**
11. **Sollten Sie während des Trianings jemals Schmerzen haben oder sich schwindelig fühlen, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEVOR SIE ANFANGEN

Vielen Dank für Ihre Wahl der neuen WEIDER® 130 TC Bank. Die 130 TC Bank wird Ihnen dabei helfen, die oberen und unteren Bauchmuskeln zu festigen, wodurch in ein paar Minuten pro Tag ein harter, flacher Bauch erzielt wird.

Lesen Sie bitte zu Ihrem eigenen Vorteil diese Bedienungsanleitung genauestens durch, bevor Sie das Kraftbank in Betrieb setzen. Sollten Sie nach der Lektüre dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, beziehen Sie sich bitte auf die Vorderseite. Damit wir Ihnen schneller helfen können, halten Sie bitte die Produktmodell–nummer und die Serien–nummer bereit, bevor Sie mit uns in Kontakt treten. Die Modell–nummer und die Stelle, wo der Aufkleber mit der Serien–nummer angebracht ist, finden Sie auf der Vorderseite der Bedienungsanleitung.

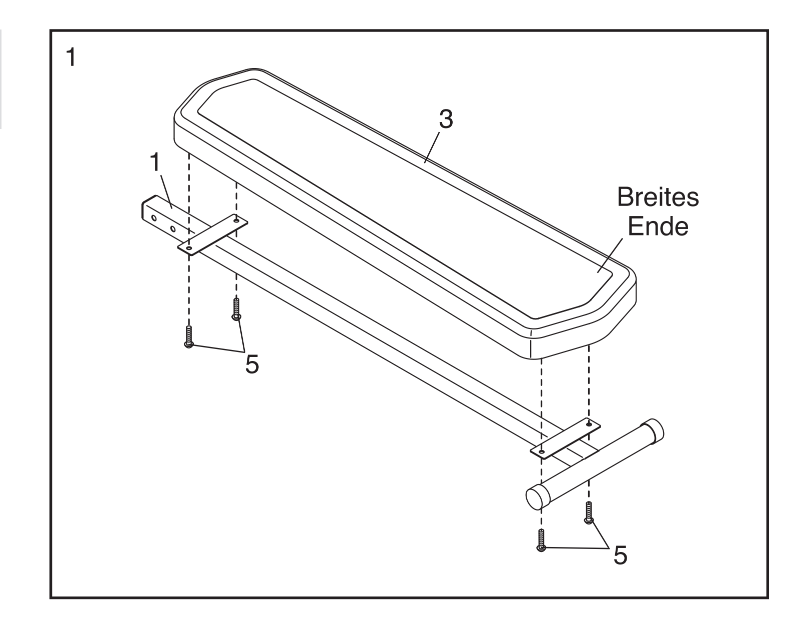
MONTAGE

Legen Sie alle Teile auf einer freien Stelle aus und entfernen Sie die Packungsmaterialien; werfen Sie diese jedoch nicht weg, bevor die Montage komplett ist.

Zur Montage braucht man einen Kreuzschlitzschraubendreher und zwei Schraubenschlüssel .

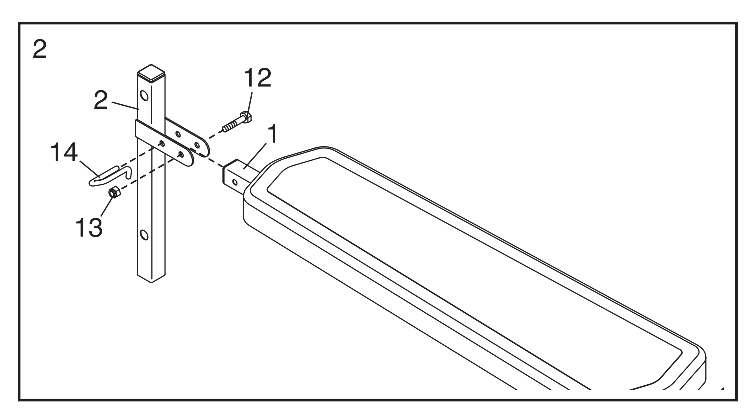
1. **Um die Montage zu erleichtern, lesen Sie zuerst die Information oben.**

   Befestigen Sie die Rückenlehne (3) mit vier M6 x 16mm Schrauben (5) am Rahmen (1).



2. Befestigen Sie das Bein (2) mit einem M10 x 57mm Bolzen (12) und einer M10 Kontermutter (13) am Rahmen (1). **Ziehen Sie die Kontermutter nicht zu fest an. Man muss das Bein leicht bewegen können.**

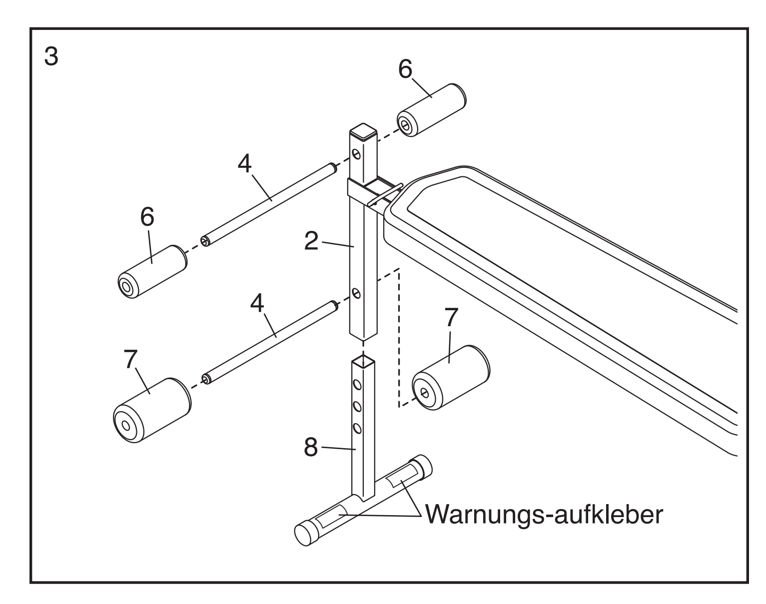
   Schieben Sie den Einstellstift (14) durch das Bein (2) und durch den Rahmen (1). **Drehen Sie den Einstellstift so, dass sich das gebogene Ende über dem Rahmen befindet.**



3. Schieben Sie ein Polsterrohr (4) durch das obere Loch am Bein (2). Schieben Sie die zwei kleinen Schaumstoffpolster (6) auf das Polsterrohr.

   Schieben Sie den Einstellfuß (8) durch das Bein (2). **Achten Sie darauf, dass sich die Warnungsaufkleber an den angedeuteten Stellen befinden.**

   Schieben Sie das verbleibende Polsterrohr (4) durch das untere Loch am Bein (2) und durch eines der Löcher am Einstellfuß (8). Schieben Sie dann die zwei großen Schaumstoffpolster (7) auf das Polsterrohr.



EINSTELLUNG

Jedes Mal, wenn man die Bank benutzt, soll man sich vorher vergewissern, dass alle Teile richtig angezogen sind. Ersetzen Sie alle abgenutzten Teile sofort. Man kann die Bank mit einem feuchten Tuch und einem milden, kratzfreien Reiniger abwischen. **Verweden Sie niemals Lösungsmittel!**

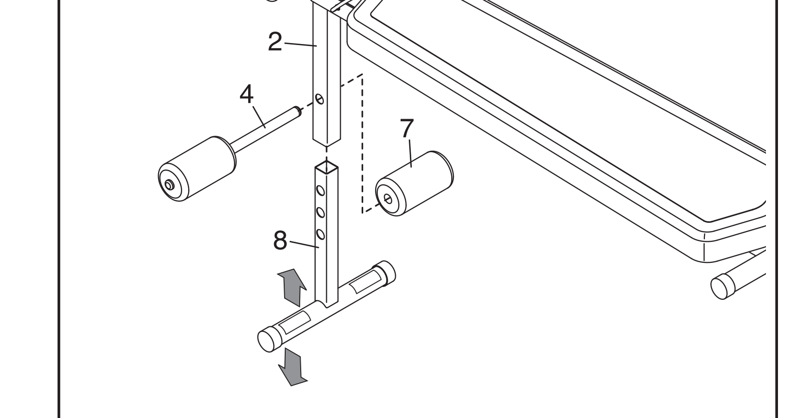
EINSTELLEN DER BANK

Um die Schräge der Bank einzustellen, entfernen Sie zuerst eines der großen Schaumstoffpolster (7) vom unteren Polsterrohr (4).

Entfernen Sie dann das Polsterrohr (4) vom Bein (2).

Stellen Sie den Einstellfuß (8) auf die gewünschte Höhe und schieben Sie das Polsterrohr (4) dann wieder durch das Bein (2) und den Einstellfuß.

Schieben Sie jetzt das große Schaumstoff-polster (7) auf das Polsterrohr (4).

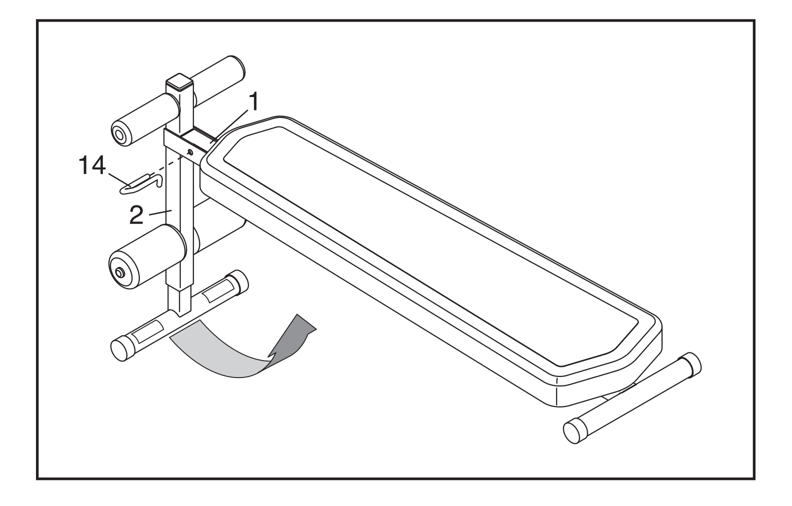


ZUSAMMENKLAPPEN DER BANK

Um die Bank zusammenzuklappen, entfernen Sie zuerst den Einstellstift (14).

Klappen Sie das Bein (2) dann in die angedeutete Richtung.

Bevor man die Bank verwendet, soll man sich vergewissern, dass der Einstellstift (14) vollständig durch das Bein (2) und den Rahmen (1) durchgeschoben wurde.



TRAININGSRICHTLINIEN

Die Bank wird Ihnen dabei helfen, die oberen und unteren Bauchmuskeln zu straffen. Achten Sie darauf, die ersten paar Wochen nicht zu viel zu trainieren.

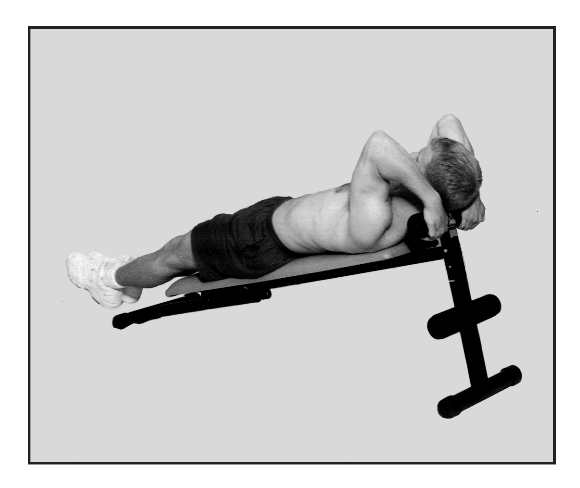
⚠ WARNUNG: Bevor man ein Trainingsprogramm beginnt, sollte man immer einen Arzt konsultieren. Das ist besonders wichtig für Person über 35 oder für Personen mit Gesundheitsproblemen.

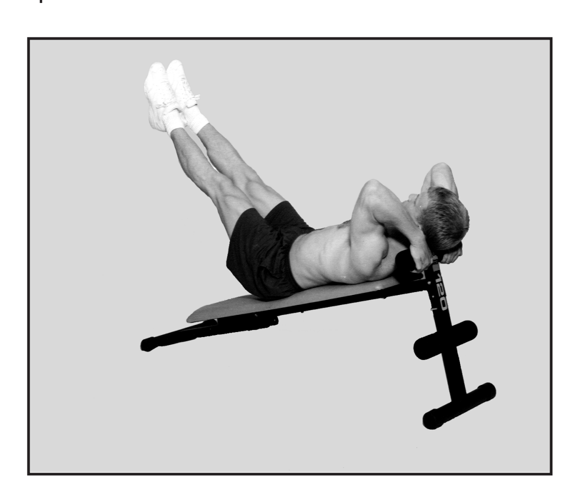
Die richtige Haltung ist sehr wichtig, um den größten Erfolg beim Training zu erzielen. Bei jeder Wiederholung soll man seine Bauchmuskeln verwenden, um sich hochzuziehen—und das in einer flüssigen, durchgehenden Bewegung.

Man soll jedes Training mit ein paar Minuten Stretching anfangen und beenden. Während des Trainings sollten Sie genügend Wasser trinken, um ein Austrocknen zu vermeiden. **Sollten Sie sich schwach oder schwindelig fühlen oder sollten Sie während des Trainings Atemnot erleiden, hören Sie sofort mit dem Training auf und kühlen Sie ab.**

BEINHEBEN

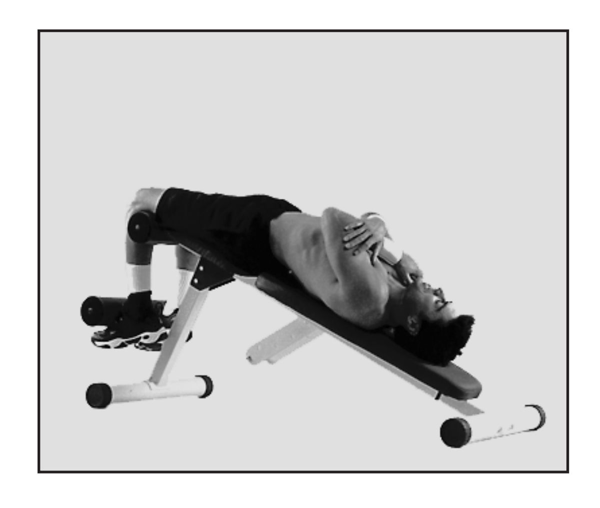
Lehnen Sie sich auf der Bank zurück, halten Sie die kleinen Schaumstoffpolster und strecken Sie die Bein aus, wie abgebildet. Heben Sie die Beine mit einer langsamen, kontrollierten Bewegung hoch. Bewegen Sie sich niemals schnell oder ruckartig. Kehren Sie in die Startposition zurück. Wiederholen.





CRUNCHES

Lehnen Sie sich auf der Bank zurück und stecken Sie die Füße unter die großen Schaumstoffpolster, wie abgebildet. Beugen Sie sich von der Hüfte aus nach vorne, wobei Sie den Rücken gerade halten und setzen Sie sich auf, wie abgebildet. Kehren Sie in die Startposition zurück. Wiederholen.





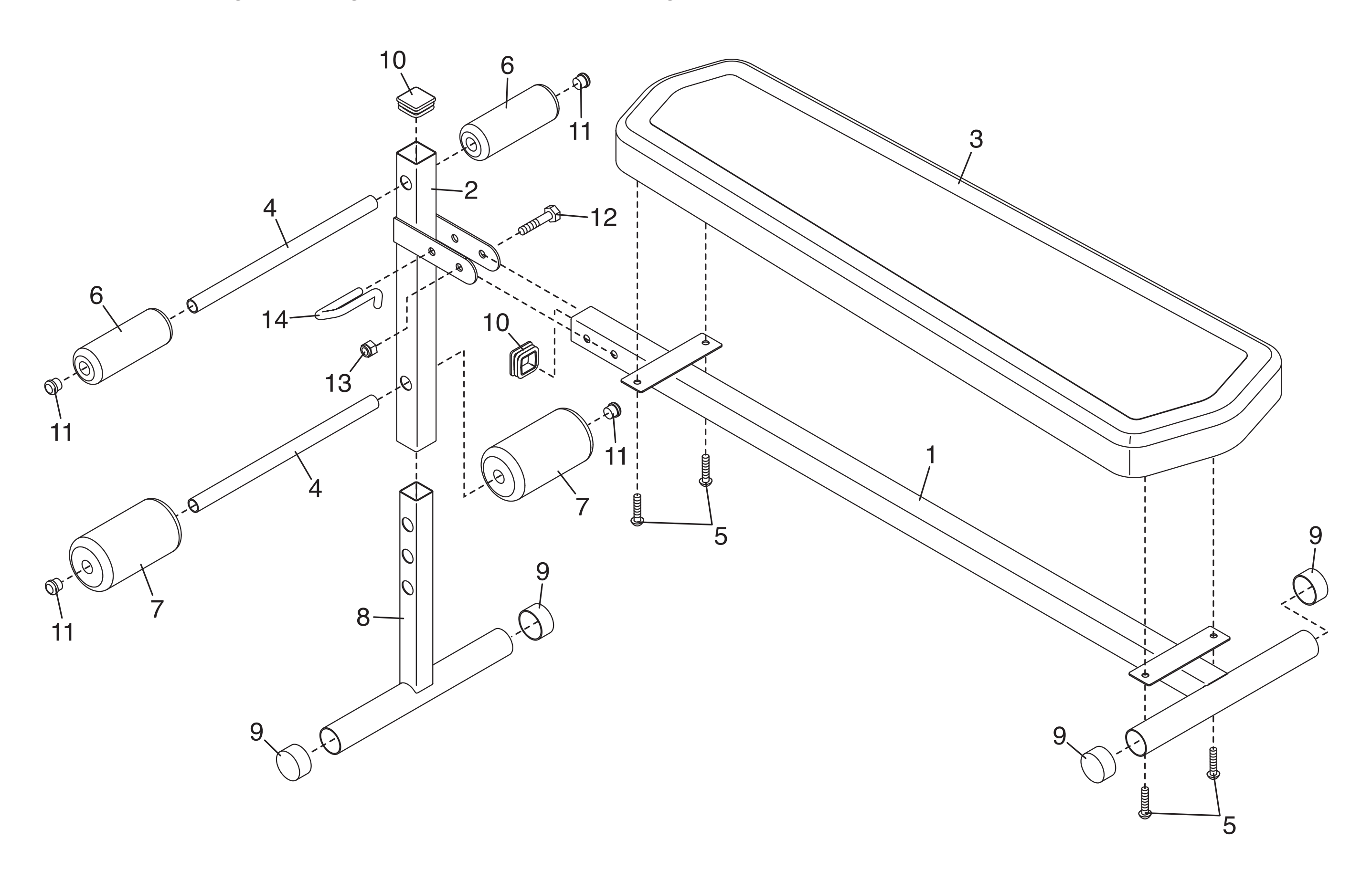
TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG

R0609A

Modell-Nr. WEEVBE3909.0

Nr.	Zahl	Beschreibung
1	1	Rahmen
2	1	Bein
3	1	Rückenlehne
4	2	Polsterröhre
5	4	M6 x 16mm Schraube
6	2	Kleines Schaumstoffpolster
7	2	Großes Schaumstoffpolster
8	1	Einstellfuß
9	4	Runde 38mm Außenkappe
10	2	Quadratische 38mm Innenkappe
11	4	Runde 19mm Innenkappe
12	1	M10 x 57mm Bolzen
13	1	M10 Kontermutter
14	1	Einstellstift
*	–	Bedienungsanleitung

Anmerkung: Änderungen vorbehalten. Zur Bestellung von Ersatzteilen, siehe Information auf der Rückseite dieser Bedienungsanleitung. *Diese Teile sind nicht abgebildet.



BESTELLUNG VON ERSATZTEILEN

Zur Bestellung von Ersatzteilen siehe die Vorderseite dieser Bedienungsanleitung. Damit wir Ihnen besser helfen können, halten Sie bitte die folgenden Informationen bereit, wenn Sie mit uns in Kontakt treten:

- die Modell-nummer und die Serien-nummer des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- den Namen des Produktes (siehe Vorderseite dieser Bedienungsanleitung)
- die Bestellnummer und die Beschreibung des/der Teile(s) (siehe TEILELISTE und DETAILZEICHNUNG am Ende dieser Bedienungsanleitung)

Bestell-Nr. 279427 R0609A